



## CEBOLLA, MORADA, FRESCA

Fecha: Noviembre 2012

Código: 900122

### DESCRIPTION DEL PRODUCTO

- La cebolla morada está clasificadas No. 1 o mejor por USDA.

### EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Las cebollas vienen empacadas en bolsas de 1-libra.
- Hay de 4 a 5 cebollas medianas en 1 libra. Una cebolla mediana, pelada, es alrededor de 1 taza de cebolla picada.

### ALMACENAMIENTO

- La cebolla morada debe de ser almacenada en un lugar fresco y seco. No deben guardarse en bolsas plásticas. Las cebollas frescas pueden durar hasta 30 días si se almacenan adecuadamente. No lave las cebollas antes de almacenarlas.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio web de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

### PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Para preparar una cebolla para picarla, corte una punta de la cebolla con un cuchillo y pele la capa de afuera (la capa seca tipo papel). Algunas veces la primera capa de la cebolla sale también y eso está bien. Corte la cebolla en mitad, colóquela sobre una tabla de cortar limpia con el lado cortado hacia abajo y comience a picar.
- Una vez la cebolla está partida, envuelva la parte que no usó en una envoltura de plástico y póngala en el refrigerador. Puede durar hasta 7 días.
- Para hornear o rostizar: Pele las cebollas y corte en rodajas gruesas de ½-pulgada. Póngalas en una bandeja para hornear rociada con aceite antiadherente en aerosol y hornee o rostice a 400°F por 35 minutos o hasta que las cebollas estén doradas.
- Para cocinarlas en la cocina: Pele y corte o pique las cebollas. Caliente una pequeña cantidad de aceite vegetal o margarina en una sartén grande a fuego medio. Agregue las cebollas y cocine, revolviendo de vez en cuando hasta que estén doradas y suaves. Esto puede tomar de 5 a 15 minutos, dependiendo del tamaño de los pedazos o rodajas.
- Para microondas: Ponga las cebollas picadas en un plato cubierto, seguro para microondas y cocine en nivel alto de 2 a 3 minutos.

### USOS Y RECOMENDACIONES

- La cebolla morada es un poco más suave y dulce que la cebolla amarilla. Pueden ser añadidas a platos ya cocidos incluyendo sopas y cazuelas.
- Dado que su sabor es más suave y dulce, las cebollas moradas son usadas a menudo en ensaladas frescas, salsas para untar y sándwiches.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de cebolla morada picada, cruda, o cocida cuenta como ½ taza en el Grupo de Vegetales de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 2 ½ tazas.

### INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

- Mantenga las cebollas que se van a comer crudas, separadas de la carne, aves o mariscos crudos y de los utensilios de cocina usados en la carne, aves o mariscos.

### OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)
- [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- [www.fns.usda.gov/fdd/](http://www.fns.usda.gov/fdd/)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (80g) cebolla cocida, escurrida y picada

#### Cantidad Por Porción

Calorías 30      Calorías de Grasa 0

% de Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 0g	<b>0%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Grasa <i>Trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b> 7g	<b>2%</b>
Fibra Dietética 1g	<b>4%</b>
Azúcar 0g	
<b>Proteína</b> 3g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 10%
Calcio 2%	Hierro 0%

\* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

## DIP DE CEBOLLA LIGERO Y CREMOSO

MAKES ABOUT 6 SERVINGS

### Ingredientes

- 2 tazas cebolla morada, finamente picada
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 cucharadita paprika
- 1 taza crema agria sin grasa
- Pimienta negra al gusto

### Preparación

1. En una sartén, cocine la cebolla en el aceite a fuego medio alrededor de 3 minutos o hasta que estén suaves.
2. Agregue la paprika.
3. En un tazón, mezcle la cebolla cocida y la crema agria.
4. Agregue pimienta al gusto.
5. Cubra y enfríe en el refrigerador por alrededor de 1 hora.

<b>Calorías</b>	70	<b>Colesterol</b>	5mg	<b>Azúcar</b>	2g	<b>Vitamina C</b>	4mg
<b>Calorías de Grasa</b>	20	<b>Sodio</b>	55mg	<b>Proteína</b>	2g	<b>Calcio</b>	60mg
<b>Grasa Total</b>	2.5g	<b>Total Carbohidratos</b>	11g	<b>Vitamina A</b>	37 ER	<b>Hierro</b>	0mg
<b>Grasa Saturada</b>	0g	<b>Fibra Dietética</b>	1g				

*Receta adaptada de National Onion Association*

## ENSALADA FÁCIL DE VERANO

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

### Ingredientes

- 1 pepino grande, pelado y cortado en cubos pequeños.
- 1 cebolla morada, pelada y cortada en cubos pequeños.
- 2 tomates, cortados en cubos pequeños
- 1 diente de ajo, picado
- 4 cucharadas jugo de limón
- 1 cucharada aceite vegetal
- ¼ cucharadita sal
- Pimienta negra al gusto

### Preparación

1. Agregue pepinos, cebollas, tomates y ajo en un tazón grande.
2. Vierta y revuelva el jugo de limón, sal y pimienta hasta que estén bien mezclados.
3. Sirva a temperatura ambiente o enfríe en el refrigerador por 1 hora por lo menos antes de servir.

### Recomendación

Excelente acompañamiento para muchas comidas.

<b>Calorías</b>	80	<b>Colesterol</b>	0 mg	<b>Azúcar</b>	7 g	<b>Vitamina C</b>	17 mg
<b>Calorías de Grasa</b>	30	<b>Sodio</b>	160 mg	<b>Proteína</b>	2 g	<b>Calcio</b>	38 mg
<b>Grasa Total</b>	4 g	<b>Total Carbohidratos</b>	13 g	<b>Vitamina A</b>	30 RAE	<b>Hierro</b>	1 mg
<b>Grasa Saturada</b>	0.5 g	<b>Fibra Dietética</b>	2 g				

*Receta adaptada de USDA FNS, Food Distribution Division, 2009*